

如何学习
系列

HOW TO STUDY PROGRAM 如何学习系列



IMPROVE YOUR MEMORY 增进记忆

◎ [美国] 隆恩·弗莱 著

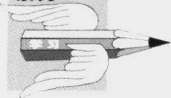
冯嘉慧 译



新世纪出版社

HOW TO STUDY PROGRAM 如何学习系列

如何学习
系列



JMPROVE
MEMORY
增进记忆

◎ [美国] 隆恩·弗莱 著

冯嘉慧 译



新世纪出版社

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

增进记忆/(美)隆恩·弗莱著;冯嘉慧译. —广州:
广东新世纪出版社,2003.4

(如何学习系列)

ISBN \ 7 - 5405 - 2632 - 7

I . 增 ... II . ①弗 ... ②冯 ... III . 记忆术
IV . G842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018954 号

Copyright:©2000 BY RON FRY

This edition arranged with CAREER PRESS through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 200X NEW CENTURY PUBLISHING HOUSE

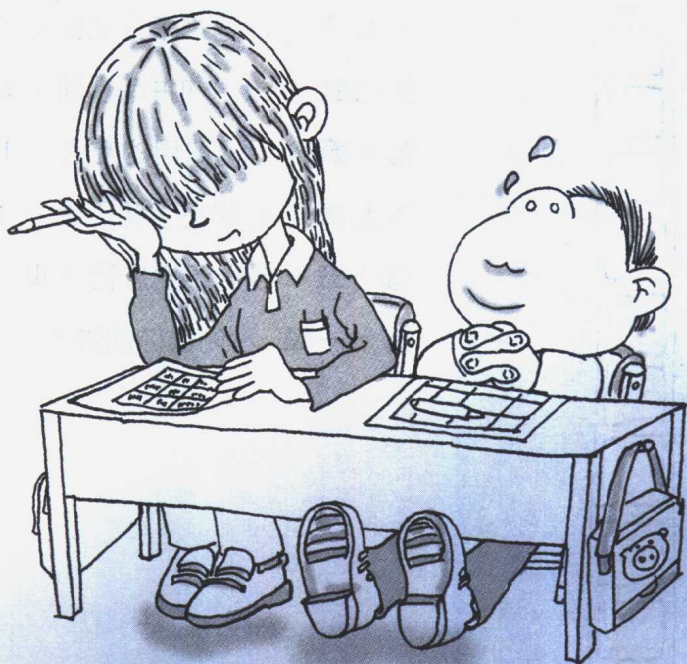
All rights reserved.

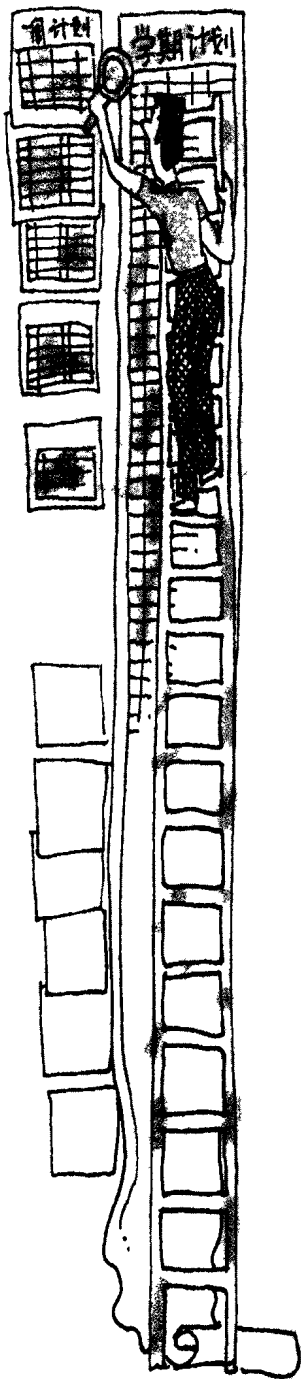
- 书 名 增进记忆
作 者 [美]隆恩·弗莱
译 者 冯嘉慧
书名原文 IMPROVE YOUR MEMORY
原文出版 Career Press
出版发行 新世纪出版社
印 刷 广东惠阳印刷厂
厂 址 惠州市南坛西路 17 号
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.5 1 插页
字 数 50 千字
版 次 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5,000 册
书 号 ISBN 7 - 5405 - 2632 - 7/B · 1
定 价 11.80 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

增进记忆 目录

IMPROVE YOUR
MEMORY



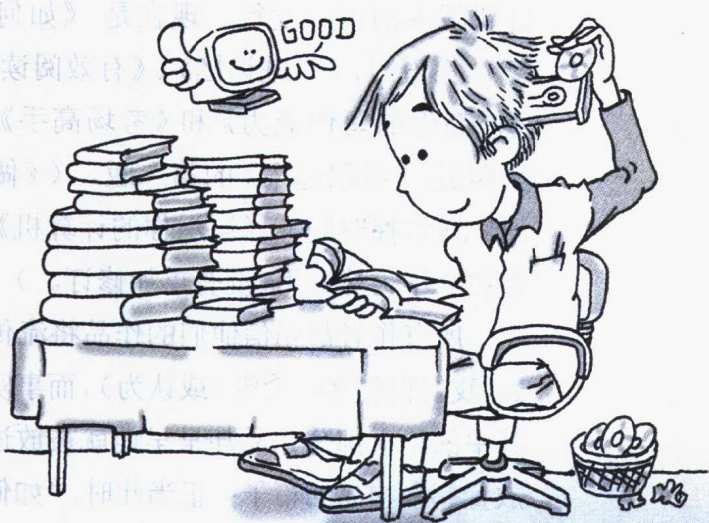


- 序 / 记忆及其他 / 1
- 第一章 / 谢谢你, 兹比格纽 / 27
- 第二章 / 现在做些小测验 / 39
- 第三章 / 罗伊·吉·比夫和朋友们 / 59
- 第四章 / 阅读与记忆 / 81
- 第五章 / 增大词汇量 / 103
- 第六章 / 用笔记来记忆课文 / 123
- 第七章 / 单词的拼写规则 / 135
- 第八章 / 记忆数目的方法 / 143
- 第九章 / 记忆名字和外貌 / 159
- 第十章 / 我们不要忘记 ADD / 171
- 第十一章 / 测试你的进步 / 185



序

记忆及其他



IMPROVE YOUR MEMORY

今年是我的“如何学习系列”在问世十年后的又一个重要里程碑——关键卷目新版本的再度发行。现在是《如何学习》第五版，《增进记忆》、《有效阅读》、《提高你的写作能力》和《考场高手》的第四版，《组织起来》的第二版。（《做笔记》、《掌握时间》、《运用你的计算机》诸书在今年仍然适用，没有重加修订。）

所有作者都相信他们的作品将流传久远，我们也曾这样希望（或认为），而事实上其中的绝大部分作品却早早地就被放进了放置剩余物品的箱子；正当此时，“如何学习系列”却声誉良好地进入它的第二个十年，为此我深感自豪，尽管稍觉惊讶。



为什么我的这些书在已经出版的学习指导书中成为销量最佳的呢？为什么这些书至今仍为人们所广泛需要？不只是学生，还有他们的家长，这些家长非常需要这些书以便做好工作。因为，自1988年以来我一直论述和谈及的遍布全国的那种情形在事实上一直存在着，有些甚至是变得更坏：

1. 尽管美国学生在最近的考试得分方面有了适度提高，但相对于其他很多国家的学生来说，他们仍然得分偏低，尤其在自然科学和数学考试方面。
2. 当投票时，大多数家长都说改善我们的公共中小学校是国家的当务之急；同样是这些家长，他们认为公共中小学校在教育孩子方面没有做很好的工作。
3. 商界领袖们不断地抱怨，说那些想进入具有一定水平的工作单位的候选人，大多都几乎不会阅读、写作，不会加法，甚至乘法。很多人竟然不会填工作申请表！结果，商界正在花费数十亿元去培训雇员基本的技巧，人们都认为，他们在学校时本来应该学会这些技巧的。

诸如此类的情形将继续变得更坏，这几乎是



IMPROVE YOUR MEMORY

不可避免的。那就意味着，那些最影响学生学习能力的老问题，诸如过分拥挤的教室，资源的缺乏（尤其是电脑和其他的新科技的缺乏），够资格的教师数量不足等等，都将继续沉重地打击那些想要学习而又需要帮助的学生。

结果，不幸地，对我这套“如何学习系列”丛书的需求将会继续，因为这套书提供了确切的帮助——大多数学生和家长们都需要这种帮助。

读者是谁？

你们中的一部分人是学生，但并非我通常所认为的只是高中学生，还有学院学生（他们正在为进入更高学府而努力做准备）和初中生（这对于他们的学习动力与最终成功来说更为实际）。

阅读本书的人中有很多是成年人，他们正重返学校，一部分人离开学校已经有很长时间了。不管是谁，如果你现在能够学习老师以前从来没有教授过你的学习



技巧,你将能把工作做得更好,尤其是如果你懂得怎样去回忆起你在表述时所需要的关键要点,或知道如何去记起新客户的名字的时候。

几乎所有家长都为同一个问题所困扰:

“我怎样才能令吉尔在学校做得更好?她记不起我的生日,到下次三角法考试时她就更记不得了。”

在本书中,我将要简明地讲述并探讨特别是对你们每位来说的某些重要的因素。

如果你是个高中生

你将对本书的语言和编排格式特别地感到舒服——与之相关的简短的句子和章节,偶尔幽默的(令人期望的)标题和副标题,合于情理而决不令人讨厌的词汇。我与你一同用心灵撰写本书!

如果你是个初中生

如果你不能记住刚读过的任何内容,那么,对你来说,要领悟怎样学习并没有多大的益处,所



以,学会提高记忆力是明确的关键。

你正在尝试学会如何在学习中正确运用时间。在进入更高级学校之前,六年级、七年级、八年级的学生都无疑地正处于需要全面掌握这些学习技巧的时期;如果在阅读本书前,你对学习过于严肃,那末,你恐怕会对本书中的概念或语言风格感到不快。

「我怎样才能令吉尔在学校做得更好?她记不起我的生日,到下次三角法考试时她就更记不得了。」

如果你是个“传统”的大学生

在18~25岁的年龄段里,我很希望你已经学会了所有的学习技巧,尤其是基本的记忆技巧。如果没有(即使你知道某些提示,但不是隐蔽在本书中每种窍门里的),那我可以保证,真正地掌握这些记忆技巧,在毕业后仍将长期对你有帮助(当然是得A级!)。

如果你是一位任何年龄的学生的家长

你的孩子所在的学校大概极少会教



授你的孩子如何学习的技巧，那意味着孩子没有学会如何去学习及如何去获取成功。

学校应该达成这些目标吗？完全应该。在美国，我们毕竟在初等和中等教育上花费了 2750 亿美元，平均每个学生每年达 6000 美元。既然耗资如此之巨，我们理应所获更丰，比可能的毕业人数、某些橄榄球赛所带来的狂欢庆贺以及一本年鉴所获得的更多。

父母能做什么？

热衷于教育的父母可能比学生还要多，因为打给我的第一个电话通常来自一个真诚而焦虑的家长，他问：“为了帮助我的孩子在学校做得更好，我能做些什么呢？”好的，答案就在这里。下面是任何年龄的学生的家长所应遵循的规则。

1. **确定一个家庭作业区域。**摆脱分心的事物，有良好的照明，所有必需品都近在手边，容易取得。
2. **建立一个家庭作业守则。**何时何地做家庭作业，每天都在同一时间、同一地方做。



IMPROVE YOUR MEMORY

3. 确定家庭作业优先权。明确地规定，做家庭作业优先于赴约，优先于看电视，优先于外出玩耍，优先于其他一切。
4. 使阅读成为习惯。这无疑是对孩子们说的，但也是对你们做家长的说的。对孩子不要专横粗暴。孩子们将不可避免地有样学样，而不会遵循你们所说的去做（你的所作所为是他的榜样，即使你说不要这样做）。所以，当你们自己在夜里观赏第八集电视连续剧时，却又唠唠叨叨的要孩子们去读书，你可曾想过那会给孩子们带来什么信息？
5. 关掉电视。或者，至少要严厉地限制在什么时候看电视和确定看多长时间的电视才是适当的。这可能是最必须严格遵守的一条规则。请相信我，我是一位11岁的孩子的父亲，我知道如何做得最好。
6. 跟老师交谈。猜测并找出你的孩子将要学习的东西，必要时跟老师联系。如果你不知道孩子们将要学什么，你就不能真正起到监督的作用。你甚至可能还要



- 告诉孩子们，老师所教授的东西未必是惟一的答案。
7. 鼓励和激励。但不要唠叨孩子们去做家庭作业。那是不起作用的。
 8. 指导孩子们做作业，但不可替他们做作业。不要掉进这个陷阱里。
 9. 称赞孩子们的成功，但不可因其普通的成绩而给予他们过分的表扬。你表示赞扬时，孩子们是明白的。提防学校或教师对你孩子的“自尊”的忧虑更甚于对她的分数、技巧和能力的忧虑。我不是在倡导不要因做好工作而得到荣誉，但孩子们需要获得的是“有所付出才有所得”的信息，以及要努力工作以确实地赢得奖赏的信息。教师们公布好分数，降低标准，或因担心孩子做得不好会“感觉恶劣”而故意不布置家庭作业，有关这些诸如此类的恐怖故事，确实是恐怖的、令人惊慌的。这种策略只不过是把孩子们置于人生道路上的更大的失败；因为世界会对他们的技能与能力给予奖赏，而不大会关心他们对世

业。不要掉进这个陷阱里。

指导孩子们做作业，但不可替他们做作业。



IMPROVE YOUR MEMORY

界如何“感觉”。

10.使孩子们相信真实。(这是对比较年长的学生说的。)是的,我承认,这几乎是关掉电视规则的延伸:领悟并相信真实的世界并不关心孩子们的年级,而只是根据孩子们所知道的和所能做的来量度他们。这是一门将减少很多眼泪(也许就是你的眼泪)的课程。小心地让你的天才孩子们知道,生活是不公平的。向他们传递这个信息,似乎永不嫌早。

这就是要教导他们具有顺应力和做事果断性格的原因,这样,他们就能够在跌倒后再爬起来,振作精神,弹去身上的灰尘,当失败时再作努力。这是极为重要的。

11.如果你供得起,就为你的孩子购置台计算机以及他们所能掌握的所有软件。很多人一直说这个说了很多年(包括我自己),而这确实是不可避免的:你的孩子,不管年龄多大,为了生存于世,为了在校时和离校后能获得成功,都必须掌握计算机技术。现在甚至有了新的公



式来支持这样的说法：最近十年的研究表明，掌握了计算机技术的孩子将学得更多更快并在考试中获得更好的成绩。

12. 已经把电视机关掉了！

13. 上网。英特网是我们时代的一个最伟大的发明，是任何年龄段的学生的好得令人难以置信的学习工具。当孩子们不能在文摘书中找出哪怕是一点点有用的材料时，初中高中学生的家长就应该查找以下的网址：

www.schoolmork.org

www.sunsite.berkeley.edu/KidsClick

[www.Homework Central.com](http://www.HomeworkCentral.com)(a division of
www.bigchalk.com)

www.iln.net

www.tutor.com

你参与的重要性

一刻也不要低估你对孩子成功的投入的重要性。你对孩子教育的参与无疑地是孩子们最终获得成功的主要因素。足以令人惊讶的是，近三十年



IMPROVE YOUR MEMORY

来有关什么是影响在校孩子的每个研究结果都清楚地证明，只有一个因素每时每刻都是压倒性地影响着孩子，那就是家长的参与。不是学校的规模，不是在每个学生身上的花费，不是语言实验室的数目，不是有多少学生升上学院，不是有多少个伟大的教师（或令人讨厌的教师）；是的，这些也是因素，但是没一样比得上你的参与。

所以，请你本人花点时间阅读本书吧（读本教程的其他所有书，尤其是《如何学习》一书），学习你的孩子将会学习的东西（和其他的科目——在本教程中你的孩子最为需要的特别书籍）。

你对孩子会有巨大的帮助，哪怕你本人不是一个聪慧的学生，哪怕你从来没有学过高深的学习技巧，现在你也能够与孩子们一道学习——那不但能帮助在校的孩子，对你的工作也有帮助，不管你从事的是什么职业。

如果你是个非传统的学生

如果你是在 25 岁、45 岁、65 岁或 85 岁时重返中学、大学或研究所，那末，你可能比其他人更需要本书所提供的帮助。为什么？因为你离开学校的